

ARTHROSE *heilen* OHNE OP

Gelenkverschleiß kommt mit dem Alter?
Falsch! Er ist nicht heilbar? Falsch! Am Ende
hilft nur noch ein Kunstgelenk? Wieder falsch!
Die richtigen Antworten kennen Therapeut
Roland Liebscher-Bracht und seine Frau,
Ernährungsexpertin Dr. Petra Bracht



Wie nun? Arthrose hat nichts mit dem Alter zu tun, ist heilbar und OPs müssen gar nicht sein? Ja, versichert das Therapeuten-Team Liebscher-Bracht. Aber woran liegt es denn nun, wenn z. B. das Knie streikt, beim Treppenlaufen und sogar in Ruhestellung wehtut? Bilden wir uns das womöglich nur ein? „Die Schmerzen sind natürlich da. Ursache ist aber nicht der Gelenkverschleiß“, sagt Roland Liebscher-Bracht.

„Es liegt vielmehr daran, dass wir zu viel sitzen und unser Knie zu wenig und zu einseitig bewegen. Dadurch verkürzen sich die Muskeln rund ums Gelenk, und die Faszien verkleben – das verursacht die Beschwerden.“ Wird ein Gelenk nicht trainiert, hungert zudem der schützende Knorpel regelrecht aus. „Das ist keine Frage des Alters, sondern Folge



von Bewegungsmangel und Ernährungsfehlern“, so der Therapeut. Mit Bewegung und Ernährung kann man also die Gelenke fit halten und Arthrose heilen? „Ja, ein kaputter Knorpel kann sich regenerieren“, sagt Liebscher-Bracht und verweist auf eine Studie aus den Niederlanden, die das schon 2011 belegt hat. Die Fakten sehen also ganz anders aus als das, was wir bisher gelesen und gehört haben. Die Liebscher-Bracht-Methode liefert den Beweis.

■ **Muskeln und Faszien fordern** Statt auf Schmerzmittel, Spritzen oder aufwendige OPs setzt Liebscher-Bracht auf Faszien-Rollmassagen, Osteopressur und Übungen. „Die Massage mit Schaumstoffrollen lockert die Faszien und entspannt die Muskeln“, erklärt der Experte. „Bei der Osteopressur werden Punkte an den Knochen

gedrückt. Das löst eine Art Reset im Gehirn aus. Der Schmerz lässt nach.“ Die Übungen verlängern verkürzte Muskeln und verbessern die Selbsthilfemechanismen des Gelenks. „Stammzellen wandern in den Knorpel ein und reparieren ihn.“ Beispielübung fürs Knie: in Bauchlage das betroffene Knie anwinkeln, Knöchel umfassen und zum Po ziehen. Zwei bis zweieinhalb Minuten, Zugspannung stetig erhöhen. „Es darf ruhig etwas zwiebeln“, sagt der Therapeut (mehr Übungen: liebscher-bracht.com). Petra Bracht hat herausgefunden, dass überwiegend vegetarische Ernährung und Intervallfasten, am besten nach dem 16:8-Schema, den Heilungsprozess fördern. Also 8 Stunden täglich gesund füttern (s. re.), 16 Stunden Pause – und den Gelenken geht's gut.



Buch-Tipp

Alles, was wir noch nicht über unsere Gelenke wussten, erklären Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht in „Die Arthrose-Lüge“, 13,99 Euro, Goldmann. Mit Tipps, Massage- und Osteopressur-techniken sowie praktischen Anti-Schmerz-Übungen



Steffi Graf, 49

Bewegung ist wie Medizin für die Gelenke, dauerhafte Überlastung wie beim Leistungssport allerdings nicht. Das bekommt Ex-Tennis-Star Steffi Graf jetzt zu spüren. Sie verriet, dass sie massive Probleme mit Hüfte und Knien habe. Der schützende Knorpel scheint komplett zerstört. „Knochen reibt auf Knochen“, sagte sie im Interview. Von einer OP ist noch nicht die Rede. Als Profi weiß sie, dass man mit den richtigen Übungen viel erreichen kann.

Menü

Das schmeckt den GELENKEN

Lecker essen und beweglich bleiben – mit unserem Menü klappt das wunderbar. Dazu viel trinken, damit der Stoffwechsel im Fluss bleibt – am besten Wasser, Schwarz- und Grüntee. Auch Kaffee ist erlaubt



Spinat

und andere grüne Blattgemüse liefern das Spurenelement Kalium für starke Muskeln. Am besten täglich, z. B. grüne Smoothies.



Lachs

punktet mit viel Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken. Fisch, auch Hering oder Makrele, steht mindestens zweimal pro Woche bei uns auf dem Speiseplan.

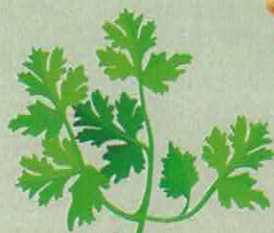
Nüsse

snacken statt Schokoriegel füttern. Erd- und Walnüsse und alle anderen Sorten liefern gelenkgesunde Fette wie Alpha-Linolensäure.



Kirschen

enthalten Pflanzenfarbstoffe, die überschüssige Harnsäure – Auslöser von Gicht – abbauen. Außerdem sind sie ein natürliches Schmerzmittel.



Koriander

wirkt entzündungshemmend. Schmeckt frisch gehackt zu Suppen, im Pesto oder Smoothie.

Kurkuma

verdankt seine Heilkraft dem orangefarbenen Farbstoff Kurkumin und steckt z. B. in Currys. Lecker in Asia- und allen Reisgerichten.



Beeren

sind Vitamin-C-Bomben und schützen Zellen vor freien Radikalen. Wichtig, damit Reparaturarbeiten in Knorpel und Gelenken laufen wie geschmiert.

